L’optimisme stimule le système immunitaire

Partage international nº 261 – Mai 2010

Selon les résultats d’une étude récente, une attitude optimiste renforce le système immunitaire. Des chercheurs du Kentucky ont étudié 124 étudiants de première année. A cinq reprises, sur une période de six mois, les élèves ont répondu à des questions où il leur était demandé jusqu’à quel point ils se sentaient optimistes au sujet de leurs études de droit. On leur injectait ensuite une substance qui génère une réponse immunitaire, entraînant une petite boursoufflure à l’endroit de l’injection. Deux jours plus tard, les chercheurs mesuraient la taille de la boursoufflure, laquelle était d’autant plus grosse que la réponse immunitaire était forte.

L’étude a montré que la réponse immunitaire évoluait en fonction de l’état d’esprit des élèves. Pendant les périodes plus optimistes, leur réponse immunitaire était plus forte ; pendant les périodes plus pessimistes, la réaction était plus faible.

Les chercheurs ont conclu qu’être optimiste dans un domaine important était de nature à favoriser une meilleure réponse immunitaire contre certaines infections. Les résultats de l’étude ont également suggéré que l’optimisme affecte en partie l’immunité en accroissant les émotions positives.

Sources : psychologicalscience.org, live science.com
Thématiques : Sciences et santé
Rubrique : Tendances